

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 給食に感謝して 日本各地の食文化を学ぶ ※気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。	
			おもに体をつくる あか	おもに体の調子を 整える みどり	おもにエネルギーの もとになる きいろ	魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも		
たんぱく質 (カルシウム)	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
22(木)	下野市の姉妹都市 ドイツ・ディーツヘルツタール	主食 はちみつパン						パン(小麦・乳) はちみつ さとう		707	今年は、下野市がドイツのシュタインブリュッケン(現在のディーツヘルツタール)と姉妹都市になってちょうど50年になります。
		主菜 ケーニヒスベルガー・クロプセ (ミートボールのクリーム煮) NEW	ぶた肉 とり肉 だい ず	牛にゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム はくさい	でんぶん さとう ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら			27.1	シュタインブリュッケンはドイツ語で「石橋」という意味で、旧石橋町と同じ名前だったことが姉妹都市になるきっかけです。
		副菜 ジャーマンポテトサラダ NEW	ベーコン		にんじん バセリ たまねぎ	じゃがいも さとう				23.3	
		その他 りんご			りんご					2.5	
		その他 牛乳		牛にゅう							
23(金)	給食週間 日本 味めぐり 青森県	主食 ごはん					米			617	青森県は海にかこまれた県で、ほたてやまぐろなど海産物がたくさんとれます。せんべい汁は、小麦粉でつくられた、かやきせんべいを入れて作る汁です。
		主菜 イカメンチ(ソース) NEW	いか だいす		たまねぎ しょうが にんにく (ブルーン)	パンこ さとう でんぶん 小麦こ	サラダあぶら			21.7	
		副菜 ごぼうのでんぶ NEW	あぶらあげ	だしにぼし	にんじん さやいんげん ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら			17.2	
		副菜 せんべい汁 NEW	とり肉	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ	里いも かやきせんべい(小麦)				1.9	
		その他 牛乳		牛にゅう							
26(月)	さばについて 知ろう	主食 下野市産米のご飯					米			670	さばには、からだにたくさんの栄養が多いためでなく、脳のはたらきを助けるDHAや、血をサラサラにするEPAなどが含まれています。今日のさばのみそ煮は、給食でも人気の料理です。旬は秋から冬で、脂がのって特においしくなります。
		主菜 さばの味噌煮	さば みそ				さとう 米こ			26.3	
		副菜 肉じゃが	ぶた肉 だしかつお ぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ	こんにゃく じゃがいも さとう	サラダあぶら			23.0	
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし					1.5	
		その他 牛乳		牛にゅう							
27(火)	大豆の栄養 がたっぷり 生揚げ	主食 下野市産米のご飯					米			652	生揚げは、豆腐の水分を切ってあぶらで揚げた食べ物で、厚揚げとも呼ばれます。中はやわらかい豆腐の部分が残り、外はこんがりしててずっしりとしています。
		主菜 えびシューマイ(1~3年1個、4~6年2個)	えびたら		たまねぎ	パンこ でんぶん さとう 小麦こ	サラダあぶら			26.4	
		副菜 ぶた肉 生あげ みそ 豚ひき肉たっぷり生揚げのマーボー炒め	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ さやいんげん	でんぶん さとう	サラダあぶら			22.9	
		副菜 春雨がつるつとおいしいパンサンダー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま			1.8	
		その他 牛乳		牛にゅう							
28(水)	大根について 知ろう	主食 ふわふわたまごに仕上げる親子丢(下野市産米のご飯)					米			598	大根は冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く、胃や腸のはたらきをととのえる成分も入っています。今日は、煮干しのうまいたらぶりのだしで大根を煮て、みそ汁を作りました。
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん				27.9	
		副菜 和え物人気No.1☆野菜ののり和え	のり		こまつな もやし えのきたけ にんじん					19.0	
		副菜 実だくさんみそ汁	とうふ みそ あぶらあ げ	だしにぼし	にんじん だいこん はくさい ねぎ					2.4	
		その他 牛乳		牛にゅう							
29(木)	日本生まれ の料理 ナポリタン について 知ろう	主食 センター自慢のスパゲティ!ナポリタン	ワインナー ハム	チーズ	(トマト) にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	サラダあぶら			637	ナポリタンは日本で生まれた洋食です。昭和20年代に横浜のホテルで生まれたといわれています。本場イタリアにはない料理ですが、トマトの産地ナポリにちなんで名づけられました。
		主菜 オムレツ	たまご			でんぶん	サラダあぶら			22.4	
		副菜 カレー風味の角切り野菜スープ	とり肉		にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも でんぶん				3.0	
		その他 牛乳		牛にゅう							
30(金)	里いもについて 知ろう	主食 下野市産米のご飯					米			636	煮物やけんちん汁など和食には欠かせない食材の里いもは、縄文時代から弥生時代ごろに日本に伝わったとされています。親いもから子いも、孫いもとふえていくことから子孫繁栄を表し、おせち料理にも使われます。
		主菜 鮭フライ(ソース)	さけ	あおのり	(ブルーン)	パンこ	サラダあぶら			26.0	
		副菜 トロッとした食感の里いもがおいしい鶏肉の含め煮	とり肉 生あげ		にんじん だいこん	里いも こんにゃく さとう でんぶん				19.9	
		副菜 塩昆布を使った季節の野菜のおひたし	こんぶ		ほうれん草 にんじん はくさい もやし					1.7	
		その他 牛乳		牛にゅう							

1月の給食献立は、9日(金)の下野市20周年お祝い献立や、22日(木)の下野市がドイツのシュタインブリュッケン(今のディーツヘルツタール)と姉妹都市締結をして50周年の献立のような下野市に関わる特別献立の日があります。そして、19日(月)~23日(金)には給食週間日本味めぐり献立もあり、楽しい特別献立が盛りだくさんです。この献立の中には、今回登場したら次はもう出ないかもしれない料理もたくさんあるので、しっかり味わいましょう。

